

「病榻中的 關顧者」

心靈關顧訓練課程

花絮及總結

一連4堂的「病榻中的關顧者」訓練課程於6月4日圓滿結束，會場內座無虛席，參與人數共有87人。不少參加者更表示在此課程中獲益良多。

透過盧惠銓牧師深入淺出地講解病患者的心路歷程及作為關顧者須要注意的事項，我們能應用所學於實際情境之中，而盧牧師亦反覆強調需先了解及聆聽對方的神學價值觀，全面了解對方的內心世界後，我們才能給予有效的支持及引導。

面對老、病、死，人的力量不能改變甚麼，有時面對噩耗，作為身邊的關顧者，言多反而有失。真情流露、沉默陪伴，更勝千言萬語。最後一節的「如此我痛」，亦讓我們仔細了解哀傷者在不同階段的需要，讓我們從個人化、處境化及感受化的角度與哀傷者同行。

在未來日子，我們亦會籌辦不同的關顧訓練課程來回應教會及弟兄姊妹的需要，以服侍更多有需要的人，有興趣的弟兄姊妹可留意本中心日後的通訊。

「我們一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人」(林後1:4)



陪著您走	p1
父母也學習	p2
2010年度熱線輔導訓練課程及報名表	p3
心靈關顧訓練課程花絮及外展服務回顧	p4

Praying Hearts
COUNSELLING CENTRE
81012929 心暖心輔導中心

心暖心輔導中心

通訊

Vol 24 07/2010

陪著您走

心暖心輔導中心總幹事 徐雲生先生

曾經聽過盧冠庭一首歌曲「陪著你走」，當中的歌詞是「陪著你走，一生一世也不分…」，那反映了我們的心底渴望，當我們在人生旅途上遇到各樣大小事情，總希望有一班朋友「撐」自己，陪著自己默默地走過死蔭幽谷。

記得在數年前一位從美國到港的朋友，她正被婚姻危機所困擾，專程遠赴香港找筆者和一班老朋友，盡訴自己的苦況，大家都報以同情及安慰去陪著她走過人生最痛苦的時間。當時筆者在回家的路途上耳邊響起「陪著你走」這首歌，回顧自己在人生旅途上當遇到大大小小的困擾或挫折時，若沒有家人及朋友在身邊支持及照顧，自己亦無法走到今天。

負責任；心理治療只是將一個具充份潛質的人早已存在的能力釋放出來。」

曾經接觸一位牧者，他擔心一位失戀的會友為情自殘，牧師後來將那位會友轉介給我輔導，我當時的回應是：「專業輔導可以幫助他明白在戀愛中想尋求什麼，讓他從失戀的經歷中體會對愛與被愛的渴求，他還需要有一班好友伴隨他。」我們亦曾經遇到「失去」的經歷，或多或少作為朋友可能體會對方那份失落、恐懼和矛盾的心情。那些求助的朋友們除了希望問題得到解決，更重要的是有朋友適時的支援及有智慧地關懷。因此我們不應持有一種心態——就是將求助者拒諸門外，或是將求助者轉介到輔導機構就可以幫助他們，期望他們「攞掂晒」自己的問題才回來。因為除了專業輔導的幫助外，朋友間的支持亦可以給予求助者鼓勵及肯定，兩者配合輔導效果更顯著。

從困難中突破生命的限制

小時候家住屋村，鄰居相照顧及幫助，那種互助關係實在令人懷念。筆者從小在教會中長大，在那互動生活群體中，學會了互相關懷與接納。由於自小在這關愛的環境中成長，便養成樂於助人的性格。當時的我對助人的觀念上只是存有單純的熱情，以為大部份人的問題或種種困難，只要幫他們解決就可以，誰知道反會越幫越忙，令人更煩惱及失望。在那些失敗的經驗反省中，筆者先接受訓練，學習有智慧地及適當地幫助他人。經驗告訴我，對於那些陷入困境的人，除了希望他人伸出援手外，更重要是在困難的過程中得著別人的鼓勵及支持，讓自己有信心克服困難；突破個人的限制。

面對今日香港社會的生活壓力，有很多有心人正喚起社會關懷文化。在人生的旅途中我們曾嚐過喜怒哀樂，過來人的經歷同時預備自己作同路人，隨時成為他人的幫助。就像聖經所說「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴，若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。再者，二人同睡，就都暖和，一人獨睡，怎能暖和呢？有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他，三股合成的繩子，不容易折斷。」(傳4:9-12)

過來人與同路人

人本輔導大師羅哲斯(Carl Roger)對人的觀念是：「當每一個人能在被尊重、接納並信任的環境中，他會對自己

參考書目：Carl R. Rogers, "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as Developed the Client-centered Framework," New York: McGraw-Hill.

2010年4-6月份 外展服務

日期	主題	機構
4月	家長支援小組	天美幼稚園
	情緒及壓力管理	廣州幼兒教育機構
	心理輔導基礎訓練工作坊	廣西南寧志願機構

日期	主題	機構
5月	心理輔導技巧訓練督導	重慶心理諮詢中心
	家長講座——培養自律自愛的孩子	宣道會鄭榮之中學
	家長講座系列——幼兒教育講座	保良局金卿幼稚園
	現代宣教模式	亞洲歸主協會

日期	主題	機構
6月	學習的觀念家長講座	天美幼稚園
	父親節崇拜証道	綠揚浸信會
	夫妻關係工作坊	重慶心理諮詢中心

父母也學習

親愛的父母，為人父母真的很艱難，因為我們很想將最好的給予孩子，想他們成龍成鳳，難免對自己及孩子造成很大的壓力。子女在青少年階段時，父母所受的壓力最大！

曹美娟（中聖書院校長）

青少年的子女在成長階段正在探索自我，學習平衡不同的身分（為子女、學生、男/女朋友、兄弟姊妹等）來建立和肯定自我價值，摸索究竟「我是誰？」在這個尋求身分的旅程，需要父母、老師及朋友等的明白、認同、支持及鼓勵，他們時常情緒起伏，做錯決定，甚至迷茫，不知自己怎樣做？他們無助時需要身邊有信任及可溝通的成年人傾談及給予指導。父母若果本身已建立與孩子溝通就好了，可是，到了青少年期，孩子通常會迴避父母的追問，想自己先解決問題，怕父母不接納自己，或許是自己想長大，自己可以處理得來。

作為父母的您，我們須重新學習與他們的溝通模式，如何給予空間，又能與他們連繫並可傾談呢？如何表達共鳴同感及支持，而不是只想調查他們的去向？這確是一門藝術。溝通是需要學習的，讓孩子感受到我們願意更新自己，也努力學習著明白他們呀！加上社會日新月異，我們須保持認識新事物，起碼認識子女的生活，如上網、玩 Facebook、MSN 等，明白他們的玩意，嘗試用新角度來理解他們，才可與他們交談，交流彼此對人對事的看法。

親愛的父母，願我們更新自己，學習與孩子建立關係，分享我們的人生價值觀，成為子女的同行者及支持者！孩子仍需要我們！我們仍可發揮對子女成長的影響力！

教養子女「喜喜 Fun」 親職課程

父母之道，知易行難，既是科學也是藝術，要學以致用，惟有不斷實踐，從經驗中反思求進。課程設立的目的，是讓父母能把握子女全人成長的各個重要課題，應用心理學理論連繫賦權子女，實踐有效的培育子女方法，過程中有同路人彼此激勵，父母更能享受育兒之樂。

題目	內容	日期
舒鬱解憂	學習一套自助放鬆情緒方法。促進個人在日常緊張生活上穩定情緒。加強認知、分析與協調情緒的能力，以致建立和諧人際關係。	10月8日2010年(星期五) 晚上7:00-9:00
活用九型人格學	1. 各種類型孩子的性格特徵。 2. 了解與不同性格類型語言溝通。 3. 了解不同個性的子女的培育方法。	11月5日2010年(星期五) 晚上7:00-9:00
畫畫分析 個人心理現況	透過繪畫，可投射出個人的潛意識了解自己的動機、觀感、見解、及過往經歷等，能幫助自己瞭解事件的本質，自己對外界的接觸取向及生活模式，及作出適當的反應。	12月3日2010年(星期五) 晚上7:00-9:00

收費：每個課程收費 \$80 (包括講義) 如對課程有任何查詢，歡迎致電2797-6888與陳小姐聯絡。
地點：中聖書院 (九龍深水埗懷惠路18號) # 報名表可於中心網頁下載 <http://www.prayinghearts.org.hk>

2010年度熱線輔導訓練課程

日期	題目	講員
10/9	輔導員質素及基礎輔導技巧	黃潔貞女士 (心暖心輔導中心心理輔導員及個案經理)
17/9	處理特別來電	陳潤花女士 (心暖心輔導中心心理輔導員)
24/9	危機應變技巧、處理和跟進	黃廣興先生 (策略危機談判員)
8/10	家庭與個人成長	黃麗彰女士 (資深婚姻及家庭治療師、認可臨床督導)
15/10	婚姻輔導	黃麗彰女士 (資深婚姻及家庭治療師、認可臨床督導)
22/10	實戰篇	潘一新先生 (心暖心輔導中心心理輔導員)
29/10	認識及處理抑鬱、焦慮及精神分裂之來電	黃惠珍姑娘 (瑪麗醫院院牧)
5/11	認識哀傷輔導及為哀傷者祈禱	盧惠銓牧師 (香港醫院院牧事工聯會專業發展及牧關教育督導)
12/11	認識人格障礙	謝佩芝女士 (香港樹仁大學輔導及心理學系高級講師)
19/11	認識性沉溺及性騷擾的問題	劉錦麟先生 (臨床心理學家)

✦10/12熱線輔導義工面試* ✦17/12熱線輔導義工考試* *欲申請成為熱線輔導義工之參加者，必須出席

時間	上課地點	費用
逢星期五 晚上7:30至9:30 (共十課)	九龍油麻地彌敦道469號 新光商業大廈2001室 —「同路坊」	全課程(十堂) \$1,600 \$1,400 (於8月13日前報名) 全時間學生、傷殘人士 及六十歲以上長者 \$1,200
名額：30人		按題目報讀 \$200 / 每堂
截止報名日期：2010年8月28日		

備註：學員於完成以上所有課程及出席率達80%後，可獲發證書一張。並可以*申請成為本中心熱線輔導義工。
申請成為本中心熱線輔導義工，資格如下：
(1) 20歲或以上；(2) 已受浸；(3) 通過筆試及面試；(4) 獲教會領袖推薦及(5) 能恆常當值。
* 需通過審核為準

課程報名表

職員專用：

編號：_____

收據：_____

姓名：(中文) _____ (英文) _____
 年齡：_____ 性別：_____
 職業：_____
 聯絡電話：_____
 通訊地址：_____

報讀課程 (請加 ✓ 號)：
 全部課程
 按題目報讀 (請註明)：_____

費用合共：_____ 收據抬頭：(如與參加者名稱不同) _____

報名方法：請填妥報名表，連同劃線支票 (抬頭：「心暖心輔導中心有限公司」) 寄回九龍彌敦道331號高信大廈七樓A室
如有任何查詢，歡迎於辦公時間內致電2797-6808與梁小姐聯絡。